QO‘QON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI ILMIY XABARLARI
(2026-yil 2-son)

JISMONIY MADANIYAT

PHYSICAL CULTURE

# YENGIL ATLETIKA SPORT TURI ORQALI NOSOG'LOM BOLALARNING JISMONIY VA RUHIY HOLATINI YAXSHILASH

https://doi.org/10.70728/c.series.v08.i02.158

***Oralova Bibixol Husniddin qizi***
*Shahrisabz davlat pedagogika instituti*
*“Jismoniy madaniyat” kafedrasi o‘qituvchisi*
*e-mail: orolovabibisora@gmail.com*
***Fozilov Mehroj Kozimjon o‘g‘li***
*Shahrisabz davlat pedagogika instituti*
*Ijtimoiy fanlar fakulteti "Jismoniy madaniyat " yo‘nalishi talabasi*
*e-mail: fozilovmehroj68@gmail.com*
***Jo‘rayev Shohijahon Usmon o‘g‘li***
*Shahrisabz davlat pedagogika instituti*
*Ijtimoiy fanlar fakulteti "Jismoniy madaniyat " yo‘nalishi talabasi*
*e-mail: m78061521@gmail.com*

**Anatatsiya.**Ushbu mavzuda yengil atletika mashg‘ulotlarining nosog‘lom (sog‘ligida muammolari mavjud) bolalarning jismoniy hamda ruhiy holatini yaxshilashdagi ahamiyati ilmiy asosda yoritiladi. Yengil atletika tarkibidagi yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlar bolalarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlash, mushaklar faoliyatini yaxshilash hamda harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, muntazam sport faoliyati bolalarning psixologik barqarorligini kuchaytiradi, stress va xavotirni kamaytiradi, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi hamda ijtimoiy moslashuv jarayonini tezlashtiradi. Tadqiqot doirasida yengil atletika mashg‘ulotlarini sog‘lig‘i cheklangan bolalarga moslashtirish, yuklamani individual rejalashtirish va sog‘lomlashtiruvchi sport metodlaridan foydalanish masalalari ham tahlil qilinadi. Natijada, yengil atletika sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va bolalar sog‘lig‘ini tiklashda samarali vosita ekanligi asoslab beriladi.

**Kalit so‘zlar:** Yengil atletika, nosog‘lom bolalar, jismoniy holat, ruhiy holat, sog‘lomlashtirish, adaptiv jismoniy tarbiya, yuklama, motivatsiya, stressni kamaytirish, reabilitatsiya

**Abstract.**This study highlights the importance of athletics in improving the physical and psychological condition of children with health limitations. Athletics activities such as

running, jumping, and throwing contribute to the development of general physical fitness, strengthen the cardiovascular and respiratory systems, improve muscle function, and enhance coordination abilities. In addition, regular participation in sports has a positive impact on children’s mental health by increasing emotional stability, reducing stress and anxiety, improving self-confidence, and supporting social adaptation. The research also analyzes methods of adapting athletics training programs for children with special health needs, including individualized workload planning and the use of health-oriented physical education approaches. As a result, athletics is proven to be an effective tool for rehabilitation, health improvement, and the promotion of a healthy lifestyle among children with chronic or functional disorders.

**Keywords:**Athletics, children with health limitations, physical condition, psychological well-being, health improvement, adaptive physical education, training load, motivation, stress reduction, rehabilitation

Yengil atletika mashg‘ulotlari nosog‘lom, ya’ni sog‘ligida turli darajadagi cheklovlar, funksional zaiflik, tez-tez kasallanish, yurak-qon tomir yoki nafas olish tizimi sustligi, qomat buzilishlari, mushaklar kuchsizligi, ortiqcha vazn yoki umumiy jismoniy tayyorgarlik pastligi kuzatiladigan bolalarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashda eng samarali sog‘lomlashtiruvchi vositalardan biri hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bolalar organizmi jismoniy faollikka moslashuvchan bo‘lib, to‘g‘ri rejalashtirilgan va yosh hamda sog‘liq imkoniyatlariga moslashtirilgan mashqlar nafaqat mushak-skelet tizimini, balki yurak, o‘pka, asab tizimi va psixik barqarorlikni ham ijobiy tomonga o‘zgartiradi. Yengil atletikaning asosiy ustunligi shundaki, u insonning tabiiy harakat faoliyatiga tayanadi: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlar inson biologik rivojlanishida tabiiy hisoblanadi va ular organizmga ortiqcha shikast yetkazmasdan, bosqichma-bosqich yuklama berish imkonini yaratadi.

Nosog‘lom bolalarda eng ko‘p uchraydigan muammolardan biri – yurak-qon tomir va nafas olish tizimining yetarlicha rivojlanmaganligi, natijada tez charchash, hansirash, umumiy holsizlik va jismoniy faollikdan qochish holatidir. Yengil atletikaga xos bo‘lgan yengil yugurish, tez yurish va dinamik mashqlar yurak mushagini chiniqtirib, qon aylanish tizimining funksional imkoniyatlarini oshiradi. Fiziologik nuqtayi nazardan, bunday mashqlar vaqtida yurakning zarba hajmi (har bir urishda chiqariladigan qon miqdori) asta-sekin ko‘payadi, qon tomirlar elastikligi yaxshilanadi va periferik qon aylanishi faollashadi. Bu esa bolalarda umumiy chidamlilikning oshishiga olib keladi. Nafas olish tizimida ham ijobiy o‘zgarishlar yuz beradi: o‘pkaning hayotiy sig‘imi ortadi, nafas olish chuqurlashadi, gaz almashinuvi yaxshilanadi. Ilmiy jihatdan isbotlanganki, muntazam aerob mashqlar organizmning kisloroddan foydalanish qobiliyatini kuchaytiradi, bu esa ayniqsa zaif bolalarda energiya almashinuvini yaxshilab, tez charchashni kamaytiradi. Yengil atletika mashqlarining muntazamligi bolaning metabolik jarayonlarini barqarorlashtiradi, ortiqcha

vazn muammosi bo‘lgan bolalarda yog‘ almashinuvini faollashtirib, tana vaznini me’yorlashtirishga yordam beradi.

Nosog‘lom bolalarda qomat buzilishlari, mushaklar tonusi pastligi va koordinatsiya sustligi ham tez-tez uchraydi. Yengil atletikadagi sakrash mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, yugurish texnikasi elementlari hamda muvozanatni talab qiladigan harakatlar mushak-skelet tizimini kompleks rivojlantiradi. Ayniqsa, oyoq mushaklari, bel va qorin mushaklari kuchayishi qomatni tik tutishga yordam beradi, umurtqa pog‘onasiga tushadigan noto‘g‘ri yuklama kamayadi. Harakat koordinatsiyasi rivojlangani sari bolalarda muvozanatni saqlash, tezkor harakatni boshqarish, harakatni aniq bajarish kabi sifatlar shakllanadi. Bu jarayon markaziy asab tizimining faol ishtiroki bilan bog‘liq bo‘lib, yengil atletika mashqlari asab tizimida tormozlanish va qo‘zg‘alish jarayonlarining muvozanatini yaxshilaydi, reflektor boshqaruvni mustahkamlaydi. Natijada bola nafaqat sport mashg‘ulotida, balki kundalik hayotda ham faolroq, chaqqonroq bo‘lib boradi.

Yengil atletikaning nosog‘lom bolalar ruhiy holatiga ta’siri ham ilmiy jihatdan asoslangan. Psixologiya va neyrofiziologiya sohasidagi tadqiqotlarda jismoniy faollik stress gormonlari (kortizol) miqdorini kamaytirishi, miya faoliyatida “baxt gormonlari” deb ataladigan endorfin, serotonin va dopamin ishlab chiqarilishini oshirishi ko‘rsatilgan. Bu moddalar bolaning kayfiyatini ko‘taradi, xavotir va tushkunlikni kamaytiradi, uyqu sifatini yaxshilaydi va psixik barqarorlikni kuchaytiradi. Nosog‘lom bolalarda ko‘pincha o‘zini jamoadan chetda his qilish, o‘ziga ishonchsizlik, “men qila olmayman” degan ichki psixologik to‘siqlar kuzatiladi. Yengil atletika mashg‘ulotlari esa bolaning o‘zini sinab ko‘rishi, kichik natijalarga erishishi va bu natijalar orqali o‘ziga bo‘lgan ishonchini tiklashi uchun qulay sharoit yaratadi. Masalan, dastlab 20 metrni ham qiyinchilik bilan yuguradigan bola vaqt o‘tishi bilan 60–100 metrni bemalol bosib o‘tishi mumkin. Bu oddiy ko‘rinadigan o‘zgarish bola psixikasida kuchli motivatsiya va o‘ziga baho berishning ijobiy shakllanishiga sabab bo‘ladi. Motivatsiya shakllanishi esa ruhiy sog‘lomlashtirishning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Yengil atletika mashg‘ulotlari ijtimoiy moslashuvga ham bevosita ta’sir qiladi. Bolalar mashg‘ulot jarayonida tengdoshlari bilan muloqot qiladi, o‘zaro hamkorlik, navbat kutish, qoidaga bo‘ysunish, rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlash kabi ijtimoiy ko‘nikmalarni o‘zlashtiradi. Bu esa nosog‘lom bolalarning jamiyatga integratsiyalashuvi, maktab muhitida o‘zini erkin tutishi va kommunikativ faoliyatining oshishiga xizmat qiladi. Psixologik jihatdan bu jarayon “ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash” deb ataladi va ilmiy tadqiqotlarda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi yuqori bo‘lgan bolalarda stressga chidamlilik va umumiy ruhiy barqarorlik kuchli bo‘lishi qayd etilgan. Shunday ekan, yengil atletika nafaqat jismoniy reabilitatsiya, balki psixologik reabilitatsiya vositasi ham hisoblanadi.

Bunday bolalar bilan ishlashda eng muhim masala – yuklamani to‘g‘ri tanlash va individual yondashuvni ta’minlashdir. Ilmiy-amaliy tajriba shuni ko‘rsatadiki, nosog‘lom bolalarda mashg‘ulotlar yuqori intensivlikda emas, balki o‘rta va past intensivlikda, ammo

muntazamlik tamoyili asosida tashkil qilinsa, organizmda barqaror adaptatsiya (moslashuv) hosil bo‘ladi. Moslashuv deganda organizmning mashqlarga javoban o‘z funksional imkoniyatlarini oshirishi tushuniladi. Bu jarayon yurak urish tezligining me’yorlashuvi, nafas olishning chuqurlashuvi, mushaklarda energiya almashinuvining yaxshilanishi, asab tizimining harakatlarni boshqarish qobiliyatining kuchayishi orqali namoyon bo‘ladi. Ayniqsa, yengil atletika mashqlarini sog‘lomlashtirish maqsadida qo‘llashda shikastlanishning oldini olish, mushaklarni qizdirish, mashqdan keyingi tiklanish, dam olish va ovqatlanish omillarini hisobga olish muhimdir. Chunki nosog‘lom bolalarda organizmning tiklanish resurslari sog‘lom bolalarga nisbatan sustroq bo‘lishi mumkin.

Ilmiy jihatdan qaralganda, yengil atletika mashg‘ulotlari nosog‘lom bolalarda harakat faoliyatini kengaytirib, organizmning umumiy funksional holatini yaxshilaydi. Jismoniy holat yaxshilangani sari bola o‘zini kuchliroq his qiladi, bu esa ruhiy holatga bevosita ijobiy ta’sir qiladi. Ruhiy holat yaxshilangani sari bola faol bo‘lishga, harakatdan zavq olishga, jamiyatda o‘z o‘rnini topishga intiladi. Shunday qilib, jismoniy va ruhiy holat o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, yengil atletika ushbu ikki yo‘nalishda ham kompleks sog‘lomlashtiruvchi ta’sir ko‘rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, yengil atletika mashg‘ulotlari nosog‘lom bolalarning sog‘lig‘ini tiklash, ularning jismoniy sifatlarini (chidamlilik, kuch, tezkorlik, koordinatsiya) rivojlantirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlash, qomat va harakat madaniyatini yaxshilash bilan bir qatorda, psixologik barqarorlik, motivatsiya, o‘ziga ishonch va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish orqali ularning umumiy hayot sifatini oshiradi. Shu sababli yengil atletika sog‘ligida muammosi bo‘lgan bolalar uchun eng samarali, xavfsiz va ilmiy asoslangan sog‘lomlashtirish vositalaridan biri sifatida amaliyotda keng qo‘llanishi lozim. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bolaning sog‘lom rivojlanishi uchun eng muhim shartlardan biri – muntazam va to‘g‘ri tashkil etilgan harakat faoliyatidir. Harakat faoliyati organizmning barcha tizimlarini bir vaqtda faollashtiradi: yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, mushak-skelet tizimi, markaziy asab tizimi, endokrin tizim va immun tizim o‘zaro bir butun mexanizm sifatida ishlaydi. Yengil atletika esa aynan shu kompleks ta’sirni ta’minlay oladigan eng tabiiy va universal sport turi bo‘lib, undagi mashqlar insonning biologik tabiatiga mosligi, yuklamani nazorat qilish qulayligi va sog‘lomlashtiruvchi potensiali bilan ajralib turadi. Yengil atletikadagi asosiy harakatlar – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish – bolalarning tabiiy motorik ehtiyojlariga mos keladi, shu sababli bu mashqlarni sog‘lig‘i cheklangan bolalar uchun ham moslashtirish imkoniyati juda yuqori.

Nosog‘lom bolalarning jismoniy holatini yaxshilashda yengil atletikaning ilmiy isbotlangan ta’siri avvalo yurak-qon tomir tizimi faoliyatida namoyon bo‘ladi. Organizmda qon aylanish tizimi asosiy transport vazifasini bajaradi: u kislorod va oziqa moddalarni hujayralarga yetkazadi hamda almashinuv mahsulotlarini chiqarib yuboradi. Nosog‘lom bolalarda esa bu tizim ko‘pincha sust ishlaydi, yurak mushagi kuchsiz bo‘ladi, qon aylanish tezligi past bo‘ladi, natijada bola tez charchaydi, uzoq yurishga yoki yugurishga qiynaladi.

Yengil atletikadagi aerob xarakterdagi mashqlar (yengil yugurish, tez yurish, uzoq davom etadigan ritmik harakatlar) yurak mushagini bosqichma-bosqich chiniqtirib, uning zarba hajmini oshiradi. Bu degani – yurak har bir urishda ko‘proq qon chiqarishni o‘rganadi, natijada yurak urish soni me’yorlashadi va organizmning umumiy bardoshliligi oshadi. Fiziologik nuqtayi nazardan bu jarayon “kardiorespirator moslashuv” deb ataladi va u sog‘lomlashtiruvchi mashqlar samaradorligini belgilovchi asosiy ko‘rsatkichlardan biri hisoblanadi.

Nafas olish tizimida ham muhim o‘zgarishlar yuz beradi. Nosog‘lom bolalarda ko‘pincha nafas olish yuzaki, tez va notekis bo‘ladi, o‘pkaning hayotiy sig‘imi past bo‘ladi, nafas mushaklari yetarlicha rivojlanmagan bo‘ladi. Yengil atletikaga xos bo‘lgan ritmik yugurish va yurish mashqlari nafas olishni tabiiy ravishda chuqurlashtiradi, diafragma faoliyatini kuchaytiradi, bronxlar ventilyatsiyasini yaxshilaydi va o‘pkaning gaz almashinuvi samaradorligini oshiradi. Ilmiy jihatdan isbotlanganki, muntazam jismoniy faollik o‘pka ventilyatsiyasi va kislorodning qonga o‘tish jarayonini kuchaytiradi, bu esa bolalarda umumiy ish qobiliyatining ortishiga, immunitetning kuchayishiga va shamollash kasalliklarining kamayishiga olib keladi. Ayniqsa, yengil atletika mashqlarining tashqi muhitda, ya’ni ochiq havoda bajarilishi organizmni chiniqtiradi, termoregulyatsiya tizimini rivojlantiradi va nafas yo‘llari kasalliklarining oldini olishda katta ahamiyat kasb etadi.

Yengil atletika vositalarining mushak-skelet tizimiga ta’siri ham juda kuchli. Nosog‘lom bolalarda mushaklar kuchsizligi, qomat buzilishlari, yassi oyoqlik, bo‘g‘imlar harakatchanligining cheklanganligi kabi muammolar keng tarqalgan. Yengil atletikadagi yugurish va sakrash mashqlari oyoq mushaklarini, son, boldir, dumba mushaklarini, shuningdek bel va qorin mushaklarini faollashtirib, ularning tonusini oshiradi. Mushaklar kuchayishi esa umurtqa pog‘onasini to‘g‘ri ushlab turish imkonini beradi, qomatning tiklanishiga yordam beradi. Harakat apparati rivojlangani sari bolaning yurishidagi noaniqlik, tez yiqilish holatlari kamayadi. Yengil atletika mashqlarining yana bir muhim jihati shundaki, ular koordinatsiyani va harakatni boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Koordinatsiya markaziy asab tizimi faoliyatiga bog‘liq bo‘lib, harakatlarning aniqligi, tezligi va muvozanatni saqlash qobiliyati aynan asab tizimi orqali boshqariladi. Yengil atletika mashqlarini muntazam bajarish natijasida asab tizimi harakatlarni aniq boshqarishga o‘rganadi, nerv impulslarining uzatilishi yaxshilanadi, reflektor aloqalar mustahkamlanadi. Bu jarayon bolaning nafaqat sportdagi, balki kundalik hayotdagi motorik ko‘nikmalarini ham yaxshilaydi.

Nosog‘lom bolalar uchun yengil atletika mashg‘ulotlarining eng katta ijobiy tomonlaridan biri – metabolizmni (modda almashinuvini) tartibga solishidir. Bolalik davrida modda almashinuvi organizm rivojlanishining eng muhim mexanizmlaridan biri bo‘lib, harakat faolligi kamayganida bu jarayon buziladi. Natijada ortiqcha vazn, mushaklarning zaiflashuvi, qon tarkibidagi shakar va yog‘ miqdorining ortishi, umumiy holsizlik va immunitetning pasayishi kuzatiladi. Yengil atletika mashqlari energiya sarfini oshiradi,

organizmda yog‘ va uglevod almashinuvini me’yorlashtiradi, mushaklarda energiya ishlab chiqarish jarayonlarini faollashtiradi. Ilmiy tadqiqotlarda muntazam aerob mashqlar insulin sezgirligini oshirishi, metabolik sindromning oldini olishi va bolalarda semirish xavfini kamaytirishi isbotlangan. Shu sababli yengil atletika nosog‘lom bolalarda ortiqcha vazn muammosini kamaytirish va sog‘lom tana tarkibini shakllantirishda ham samarali vosita hisoblanadi.

Endokrin tizim va asab tizimi bilan bog‘liq jihat ham juda muhim. Jismoniy mashqlar vaqtida organizmda turli gormonlar ishlab chiqariladi, ular organizmning moslashuv jarayonini boshqaradi. Masalan, o‘rtacha intensivlikdagi mashqlar o‘sish gormoni ajralishini faollashtiradi, bu esa bolalarda tabiiy o‘sish va rivojlanish jarayonini qo‘llab-quvvatlaydi. Shuningdek, sport mashg‘ulotlari vaqtida kortizol (stress gormoni) miqdori me’yorlashadi. Agar mashg‘ulot haddan tashqari og‘ir bo‘lmasa, kortizol kamayadi, organizmda serotonin, dopamin va endorfin kabi neyromediatorlar ko‘payadi. Aynan shu neyromediatorlar bolaning ruhiy holatini ko‘taradi, stressni kamaytiradi, ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi va psixik barqarorlikni oshiradi. Psixologik jihatdan nosog‘lom bolalarda ko‘pincha o‘zini ojiz his qilish, qo‘rquv, xavotir, tengdoshlari oldida o‘zini past ko‘rish, ijtimoiy chekinish holatlari kuzatiladi. Yengil atletika esa bolaning ichki “men” konsepsiyasini mustahkamlaydi, o‘zini yengishga, o‘z natijasini ko‘rishga, o‘z imkoniyatlarini his qilishga yordam beradi. Bu jarayon motivatsiyaning oshishiga, o‘ziga bo‘lgan ishonchning tiklanishiga va ruhiy holatning barqarorlashishiga olib keladi.

Yengil atletika mashg‘ulotlari ijtimoiy-psixologik muhitni ham ijobiy o‘zgartiradi. Nosog‘lom bolalar ko‘pincha sinfdoshlar orasida passiv bo‘lib qoladi, jismoniy tarbiya darslarida chetda turadi, bu esa ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini yanada pasaytiradi. Yengil atletika mashg‘ulotlari to‘g‘ri tashkil etilganda, bola o‘zini jamoaning bir qismi sifatida his qiladi, tengdoshlari bilan hamkorlikda harakat qiladi, o‘zini erkin ifodalaydi. Bu esa ijtimoiy moslashuvning kuchayishiga, kommunikativ ko‘nikmalarning shakllanishiga xizmat qiladi. Psixologik tadqiqotlarda jamoaviy sport bilan shug‘ullangan bolalarda depressiv holatlar, xavotir va tajovuzkorlik darajasi kamayishi, ijtimoiy faollik esa oshishi qayd etilgan. Yengil atletika, ayniqsa, “individual natija” va “jamoaviy rag‘bat” uyg‘unligini berishi bilan ahamiyatli: bola o‘z natijasini ko‘radi, lekin jamoa qo‘llab-quvvatlashi orqali ruhiy kuch oladi.

Nosog‘lom bolalar bilan yengil atletika mashg‘ulotlarini tashkil etishda ilmiy-amaliy jihatdan eng muhim tamoyil – yuklamani individual rejalashtirishdir. Chunki sog‘lig‘i cheklangan bolalarda organizmning moslashuv imkoniyatlari turlicha bo‘ladi. Agar yuklama haddan tashqari yuqori bo‘lsa, bola tez charchaydi, yurak urishi keskin oshadi, nafas yetishmovchiligi yuzaga keladi va sportga bo‘lgan qiziqish so‘nadi. Agar yuklama juda past bo‘lsa, rivojlanish sodir bo‘lmaydi. Shuning uchun mashg‘ulotlar “asta-sekinlik” va “muntazamlik” tamoyillari asosida olib borilishi lozim. Ilmiy sport fiziologiyasida bu “progressiv yuklama” deb ataladi. Mashg‘ulotlarda avval yurish va yengil yugurish, keyin

qisqa masofaga yugurish, so‘ng sakrash elementlari, keyinchalik texnika va koordinatsiya mashqlari kiritiladi. Har bir mashg‘ulot oldidan qizdirish mashqlari bajarilishi, mashg‘ulotdan keyin esa tiklanish mashqlari (yengil yurish, nafas mashqlari, cho‘zilish) o‘tkazilishi shart. Bu nosog‘lom bolalarda shikastlanish xavfini kamaytiradi va organizmning moslashuvini tezlashtiradi.

Yengil atletika vositalari bilan sog‘lomlashtirish jarayonida pedagogik yondashuv ham juda muhim. Nosog‘lom bolalar bilan ishlaydigan murabbiy yoki jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faqat sport metodikasini emas, balki psixologik yondashuvni ham bilishi zarur. Chunki bunday bolalar ko‘pincha o‘ziga nisbatan salbiy fikrga ega bo‘ladi, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqadi. Shu sababli mashg‘ulotlarda rag‘batlantirish, individual yutuqlarni ko‘rsatish, maqsadni kichik bosqichlarga bo‘lish, bolani kamsitmaslik, qiyoslashdan qochish, “men qila olaman” motivatsiyasini shakllantirish juda muhim. Pedagogik amaliyotda bunday yondashuv “inklyuziv sport pedagogikasi” yoki “adaptiv jismoniy tarbiya” deb yuritiladi. Unga ko‘ra, har bir bola imkoniyatidan kelib chiqib baholanadi va natijadan ko‘ra jarayon (sog‘lomlashish) ustun qo‘yiladi.

Shuningdek, yengil atletika mashg‘ulotlarining tashkiliy jihatlari ham nosog‘lom bolalarning sog‘lig‘iga ta’sir qiladi. Mashg‘ulotlar imkon qadar ochiq havoda, toza muhitda, xavfsiz qoplamali maydonda, bolaning yurak urishi va charchash darajasi nazorat qilingan holda o‘tkazilishi kerak. Mashqlar davomida bola o‘zini noqulay his qilsa, darhol to‘xtatiladi va tibbiy ko‘rik tavsiya qilinadi. Bu jarayonda tibbiyot xodimlari bilan hamkorlik, ota-onalar bilan muntazam muloqot, bolaning sog‘lig‘ini dinamik kuzatib borish ilmiy-amaliy jihatdan muhim hisoblanadi.

Umuman olganda, yengil atletika nosog‘lom bolalarda jismoniy va ruhiy holatni yaxshilashda kompleks ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy tomondan u yurak, o‘pka, mushak va suyak tizimini mustahkamlaydi, koordinatsiyani rivojlantiradi, modda almashinuvini me’yorlashtiradi, immunitetni kuchaytiradi. Ruhiy tomondan esa stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko‘taradi, o‘ziga ishonchni oshiradi, ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi, motivatsiyani shakllantiradi. Ilmiy jihatdan bu jarayonlarning barchasi organizmning adaptatsiya mexanizmlari, neyrogormonal o‘zgarishlar, psixologik motivatsiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash omillari orqali izohlanadi. Shu sababli yengil atletika sog‘lig‘i cheklangan bolalar uchun reabilitatsiya va sog‘lomlashtirishning samarali, xavfsiz hamda amaliy jihatdan qulay vositasi sifatida sport pedagogikasida keng qo‘llanishi zarur.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi**.** – Toshkent: O‘zbekiston, 2021.
2. O‘zbekiston Respublikasi. **“**Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun. – Toshkent, 2015.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. **“**Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”**.** – Toshkent, 2020.

4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori. “Bolalar sportini rivojlantirish bo‘yicha chora-tadbirlar”**.** – Toshkent, 2019.

5. Matkarimov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.

6. Usmonov S., Qodirov M. Sport fiziologiyasi**.** – Toshkent: Fan, 2017.

7. Xo‘jayev F. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018.

8. Abdullayev A. Bolalar va o‘smirlar sporti nazariyasi. – Toshkent: Sharq, 2015.

9. Nurmatov B. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

10. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.